

## こまついきいき応援団等による介護予防講座 利用の流れ

1. こまついきいき応援団などによる介護予防講座一覧表(別紙)から希望の講座を選びます。
2. 別紙1「介護予防講座等 申込書」に必要事項を記載し、小松市長寿介護課へFAX・郵送・メールで提出ください。
3. 長寿介護課で受付後、長寿介護課からご希望のこまついきいき応援団等へ連絡します。
4. 日程調整後、長寿介護課から申込者の方へご連絡します。
5. 講座が終わったら、別紙2「介護予防講座等 報告書」を記載し、講座終了後3週間以内に長寿介護課へFAXまたは郵送で提出ください。

### 【その他】

- ・申込書、報告書が足りない場合は、コピーしてお使いください。
- ・講座の受講は、いきいきサロン及びゆったりサロンの加算要件(圏域担当の高齢者総合相談センター、地域の医療機関又は民間企業等と連携した講座・イベントを開催)を満たします。

### ○申し込み・問い合わせ先

小松市長寿介護課

住所 〒923-8650 小松市小馬出町91番地

電話 24-8168

FAX 23-3243

メール kaigo-sc@city.komatsu.lg.jp

# 1. こまついきいき応援団による介護予防講座

小松市消防本部		申込期限(開催希望日の):2週間前		
No	テーマ・内容	講師	所要時間	備考(必要物品など)
1	予防救急講座	消防職員	30分	
2	住宅防火対策	消防職員	40分	
カーブス		申込期限(開催希望日の):2週間前		
No	テーマ・内容	講師	所要時間	備考(必要物品など)
3	今日からできる!学べる! 足・腰いきいき!!健康講座	カーブス コーチ	60分	演台 マイク
中北薬品株式会社		申込期限(開催希望日の):1か月前		
No	テーマ・内容	講師	所要時間	備考(必要物品など)
4	食事と栄養セミナー (フレイル予防、便秘予防の食事など)	管理栄養士	30分~ 1時間	平日(10時~16時)の開催 スクリーン・ホワイトボードな ど等、映せるもの
5	薬剤師のセミナー (くすり、健康食品、病気の予防など)	薬剤師	30分~ 1時間	
6	手洗い勉強会 (ブラックライトで洗い残しチェック)	社内講師	30分~ 1時間	
金沢地方法務局小松支局		申込期限(開催希望日の):1か月前		
No	テーマ・内容	講師	所要時間	備考(必要物品など)
7	あなたと家族をつなぐ相続登記 (誰が相続人になるのかや相続登記の 手続の進め方について)	法務局職員	45分	<u>講座開催可能期間</u> 令和7年6月~令和8年1月 までの平日(9時30分~1 6時)
8	自筆証書遺言書保管制度について (相続手続を円滑に行うため、法務局で遺言 書を保管する制度について)		45分	ホワイトボード、マーカー マイク
石川県栄養士会		申込期限(開催希望日の):2週間前		
No	テーマ・内容	講師	所要時間	備考(必要物品など)
9	フレイル予防のための栄養講座	管理栄養士	60分	

石川県歯科衛生士会		申込期限(開催希望日の):1か月前		
No	テーマ・内容	講師	所要時間	備考(必要物品など)
10	フレイル予防のための歯科保健講座	歯科衛生士	60分	
大塚製薬		申込期限(開催希望日の):2週間前		
No	テーマ・内容	講師	所要時間	備考(必要物品など)
11	熱中症対策について	社員	30分	スクリーン(またはホワイトボード、白壁)
ソフトバンク株式会社		申込期限(開催希望日の):1か月前		
No	テーマ・内容	講師	所要時間	備考(必要物品など)
12	入門編 驚きの操作編 ・スマホを持っていない方や電話やメール以外使っていない方向け ・スマホの基本操作を体験	ソフトバンク認定講師	120分	<ul style="list-style-type: none"> <li>・開催日時 平日午後のみ</li> <li>※会場入り:開始時間の1時間前</li> <li>※片付け:終了時間から30分</li> <li>・定員20名 (最小催行人員10名)</li> <li>・必要物品 机・イス(人数分) プロジェクターを置く台 作業台(長机可) スクリーン(またはホワイトボード、白壁)</li> </ul>
13	基本編 スマホの楽しみ方編 ・スマホを日ごろ使っているが、便利に使っているとは言えない方 ・様々な機能の操作(マップ、LINE、インターネット検索、その他使いたくなる機能)		120分	
14	スマホ決済編 ・スマホ決済に興味のある方 ・スマホ決済の操作		120分	
15	応用編 防災/詐欺防止編 ・スマホを毎日楽しくご利用されている方 ・知ってて安心なスマホの使い方 ・防災情報の取り方 (大雨や地震情報/避難所/災害マップなど) ・知って安心詐欺メール (詐欺メール例と対処方法)		120分	
16	LINE マスター編 ・主にLINEについて学びたい方 ・メッセージの送受信、ビデオ通話 スタンプ/画像送受信、ともだち追加 LINEの便利機能の紹介		120分	

小松市民病院		申込期限(開催希望日の):1か月前		
No	テーマ・内容	講師	所要時間	備考(必要物品など)
17	認知症を知ろう!	認知症看護認定看護師	30分	プロジェクター スクリーン
18	抗がん剤治療中の副作用や日常生活での注意点	がん化学療法看護認定看護師	30分	
19	「もしもの時のために」大切な人と話し合おう ~人生会議(ACP)~	がん化学療法看護認定看護師	30分	
20	こころのケアについて	精神科認定看護師	30分	
21	知って得する感染予防	感染管理認定看護師	30分	
22	スキンケアについて	皮膚排泄ケア認定看護師	30分	
23	楽しくガッテン自分の身体 ~糖尿病予防のために~	糖尿病看護認定看護師	30分	
24	最近話題の慢性腎臓病ってどんな病気?	腎不全看護認定看護師	30分	
25	もっと知ろうよ緩和ケア	がん化学療法看護認定看護師	30分	
26	がんの痛み	がん性疼痛看護認定看護師	30分	
27	急変時の対応について	救急看護認定看護師	30分	
28	人生最後まで口から食べよう	摂食嚥下障害看護認定看護師	30分	
29	知ってお得 手術前のあれこれ	手術看護認定看護師	30分	
30	尿漏れや頻尿など排尿のお悩みについて	皮膚排泄ケア認定看護師	30分	
やわたメディカルセンター		申込期限(開催希望日の):2か月前		
No	テーマ・内容	講師	所要時間	備考(必要物品など)
31	糖尿病について知ろう	看護師	45分	スクリーン マイク
32	イキイキ元気であるなら心臓から(心不全)	看護師(心不全療養指導士)	40分	

やわたメディカルセンター 続き				
33	感染対策	認定看護師	30分～ 1時間	スクリーン マイク
34	地域の方がイキイキと生活するために (認知症)	認定看護師	30分	
35	おくすりについて知ってほしいこと	薬剤師	30分	月・火・木の午後のみ開催 可能。スクリーン、マイク
スポーツコミュニティダイナミック		申込期限(開催希望日の):2週間前		
No	テーマ・内容	講師	所要時間	備考(必要物品など)
36	健康体操	運動指導員	30分	第1・第3火曜日を除く 平日のみ開催可能。
明治安田生命保険相互会社 小松営業所		申込期限(開催希望日の):2か月前		
No	テーマ・内容	講師	所要時間	備考(必要物品など)
37	「睡眠」と「健康」の知恵袋講座	社内講師	60分	スクリーン ホワイトボード 演台
38	女性のための「健康づくり栄養」講座		60分	
39	楽しく学ぶ!認知症予防講座		60分	
40	あなたは大丈夫?フレイル予防講座		60分	
41	わたしと家族の「そうぞく」講座		60分	
42	今から取り組もう!防災講座		60分	
宅配クック1、2、3 小松加賀店		申込期限(開催希望日の):2週間前		
No	テーマ・内容	講師	所要時間	備考(必要物品など)
43	がんをガンガンやっつけよう! (がん予防講話+レクリエーション)	サロン事業部 スタッフ	40分～ 1時間	ホワイトボード、机、椅子、マイク
44	食の安全パトロール! (食中毒予防、総菜の見方講話+クイズ)			
45	健康寿命を延ばそう!			
46	音に合わせて1、2、3! (栄養講話+レクリエーション)			
47	つくって遊ぼう♡できるかな (行事や季節にあわせた工作)			

## 2. その他による介護予防講座

小松市長寿介護課		申込期限(開催希望日の):1か月前		
No	テーマ・内容	講師	所要時間	備考(必要物品など)
48	介護保険制度について (いきいきシニアこまつ推進プラン)	市職員	40分	
49	認知症サポーター養成講座	キャラバン・メイト	60分～ 90分	
50	eスポーツ介護予防講座 (家庭用コンピューターゲームの体験会)	NPOセンター 職員	60分～ 120分	テーブル、椅子 コンセント
フレイル予防機能強化型高齢者総合相談センター		申込期限(開催希望日の):1か月前		
No	テーマ・内容	講師	所要時間	備考(必要物品など)
51	フレイル予防について	センター職員	60分	

申し込みは申込書に必要事項を記入し、長寿介護課へ郵送・FAX・メールでお申込みください。  
講座終了後は、3週間以内に報告書を長寿介護課へ提出ください。

### 【申し込み・問い合わせ先】

小松市長寿介護課 〒923-8650 小松市小馬出町91番地  
電話:24-8168 FAX:23-3243  
メール:[kaigo-sc@city.komatsu.lg.jp](mailto:kaigo-sc@city.komatsu.lg.jp)

(R7.3月作成)